

Bedsharing Co-Sleeping

Darf ich mein Baby mit ins Elternbett nehmen?

Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern!

Stillen ist die natürliche Säuglingsernährung. Gestillte Kinder sind gesünder als nichtgestillte.

Deshalb sollte das Stillen erleichtert werden. Vor allem nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und für das Stillen nicht extra aufstehen müssen. Diese Nähe hilft Ihnen auch, Ihr Baby besser kennen zu lernen und leichter zu merken, wann es gestillt werden möchte. Ihre Körperwärme und das Stillen beruhigen Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Das ist eine große Erleichterung insbesondere bei unruhigen Babys. Deshalb ermutigen „Babyfreundliche Krankenhäuser“ Sie dazu, Ihr Baby mit in Ihr Bett zu nehmen. Wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen, beachten Sie jedoch folgende Punkte:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit Ihr Kind nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.

Auch diese Hinweise sollten Sie bitte unbedingt befolgen:

- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen schläft, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.



Geburtsklinik
zertifiziert von



Bedsharing Co-Sleeping



Schlafen im Elternbett und Plötzlicher Kindstod

In den achtziger Jahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am Plötzlichen Säuglingstod (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren für SIDS geforscht und festgestellt, dass u.a. einige Faktoren bei der Schlafsituation des Säuglings zu einem erhöhten SIDS-Risiko führen. Diese Faktoren müssen Sie unbedingt vermeiden.

Deshalb sollten Sie **nicht** mit Ihrem Baby zusammen in einem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)

- Raucher/in sind
- Alkohol getrunken haben
- krank oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren
- Drogen oder Medikamente genommen haben, die schläfrig machen

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby **im selben Zimmer** schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem „Plötzlichen Kindstod“, wie verschiedene Studien zeigen konnten.

Gestillte Kinder haben ein niedrigeres Risiko für den „Plötzlichen Kindstod“! Stillen Sie Ihr Kind ein halbes Jahr ausschließlich und danach weiter mit geeigneter Beikost, solange es Ihnen und Ihrem Kind gefällt.

Die WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“

Der Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist die entscheidende Voraussetzung für eine lange und entspannte Stillzeit. Babyfreundliche Krankenhäuser vermeiden alles, was Ihr erstes Kennenlernen stören könnte und ermöglichen Ihnen, dass Sie möglichst immer mit Ihrem Neugeborenen zusammen sein können. Die Mütter schlafen besser und erholsamer, wenn die Kinder auch nachts bei ihnen bleiben. Durch die Nähe zur Mutter sind die Kinder viel entspannter. Ganz nebenbei stellt sich die Stillbeziehung leichter ein. Deshalb ermutigen Babyfreundliche Krankenhäuser die Mütter, ihr Baby bereits in der Klinik mit in ihr Bett zu nehmen.

Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF- Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.
Homburger Straße 22, 50969 Köln

E-Mail: info@babyfreundlich.org Internet: www.babyfreundlich.org

Mit freundlicher Genehmigung von UK Baby Friendly Initiative. Übersetzt, adaptiert und veröffentlicht vom Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF- Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.

Köln, Juni 2005

Die St. Anna-Klinik in Bad Cannstatt und die Hebammen, Wochenschwestern und Ärzte der Klinik unterstützen als Mitglieder im Verein zur Förderung babyfreundlicher Krankenhäuser „BFHI“ diese Initiative und ermutigen unsere Wöchnerinnen, ihr gestilltes neugeborenes Kind mit ins Bett zunehmen, wenn sie es gerne möchten und die Voraussetzungen (s. oben) erfüllt sind.

Wir wünschen Ihnen alles Gute mit Ihrem Kind!!

Ihr Team der Praxis Dr. Kußmann
Belegärztin St. Anna-Klinik

**Dr. med. Gabriele R.Kußmann, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Belegärztin in Klinik St. Anna, 70374 Stuttgart-Bad Cannstatt Tel. Kreißeaal 5202-210**